



保良局天德長者援手網絡中心  
2024年12月份月刊

祝福各位老友記

聖誕節快樂！

MERRY  
CHRISTMAS



## 活動報名方法

- 於12月4日上午11時至12月5日下午5時致電 25427765 或 WhatsApp 55742306 留下姓名及會員編號報名。
- 如報名人數多於指定名額，將於12月6日上午10時進行抽籤，並於12月6日上午10時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

## 2025年1月例會

本中心的例會於每月第一個星期三上午進行，下次例會日期：

日期：1月8日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 1月份的活動、服務及中心消息

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記

## 入會或續會提示

續會：會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



12月份到期的會員，記得到中心續會喇!

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

## 溫馨提示

①

②



出示會員證  
(非會員請先登記) 進入中心前需  
「咁」會員卡

## 參加活動須知

- 成功報名活動的會員，請準時出席。
- 遲到超過15分鐘，將不能參加活動；名額亦有機會即時轉讓予現場有興趣報名之參加者。
- 如未能出席活動，請盡早通知負責職員，以安排由後備補上，以免浪費資源。

# 2025年安老服務月曆

本局安老服務單位會定期舉行不同藝術活動讓長者參與，讓他們發揮創意，還能增強社交互動，提升生活品質，讓長者能夠在藝術的世界中找到快樂與自信。您的捐助可令更多有需要長者受惠，得到生活上的支援，並幫助我們為長者們打造一個充滿愛與創意的環境。

2025年快將來臨，我們結集轄下長者中心及院舍的活動相片，製成精美月曆，與您分享。現只需要捐款50元正，就可以獲得一本精美月曆，歡迎各位會員的踴躍支持及捐款。



\$50

數量有限，售完即止！歡迎到中心閱覽月曆樣本。

DONATION

## 收費活動

### 天德聖誕聯歡會

日期：12月16日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心  
名額：30名  
費用：\$20  
內容：分組遊玩精彩遊戲及抽抽獎，  
一同感受聖誕氣氛，共享歡樂！  
負責職員：陳敏熹姑娘



Christmas  
PARTY



# 免費活動

## 健康講座： 長者常見的氣喘問題

日期：12月12日(四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：30名  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 健康講座： 聽覺保健知多少

日期：12月19日(四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：30名  
講師：衛生署護士  
負責職員：陳敏熹姑娘

## 食物殘渣工作坊

日期：12月10日(二)  
時間：下午 2:00 - 4:00  
地點：本中心  
名額：17人  
內容：跟隨導師，運用  
本要送到堆填區  
的食物製作成家去污事皂家。  
負責職員：陳姑娘



## 西區浸信會探訪

日期：12月18日(三)  
時間：下午 2:15 - 4:00  
地點：本中心  
名額：35名  
內容：與浸信教會的弟兄  
姊妹一起歡渡聖誕  
，分享福音、聖經  
故事、唱詩歌及祈禱。  
負責職員：陳敏熹姑娘



## 暖身拉「毛」「筋」

日期及時間：12月13、20、27日(五)上午 10:00 - 11:00 及  
1月3、10、17日(五)下午 2:30 - 3:30

節數：共6節  
地點：本中心  
名額：12名  
內容：推廣拉力帶應用和日常拉筋鍛鍊，  
利用水樽健身操強化肌力和心肺功能。  
負責職員：馬明利先生、譚文烜先生

(香港都會大學運動及康樂管理實習學生)

備注：1) 參加者必須出席全數6節活動。  
2) 適合活動能力良好的會員參加。



# 免費活動



## 保良局汪徵祥紀念基金 『長者奶粉送贈2024-25』

本計劃為有經濟困難及長期病患的長者免費提供奶粉，讓有需要的長者能夠吸收足夠的營養來維持抵抗力，減少患病的機會，同時減輕他們的經濟壓力。

計劃將為參加的長者提供每人 2 罐奶粉，部份長者患有糖尿病，可提供少量低糖奶粉來配合他們所需。

### 申請人需符合以下「全部」報名條件：

12月3日或之前已入會的有效會員



獨居或雙老



正領取綜援或長者生活津貼



能提供醫療證明

\*因奶粉有款式之分，患有糖尿病之長者報名時請提醒職員閣下患有糖尿病，以便由職員評估後按長者健康狀況分配奶粉款式\*



**報名日期：12月4日(三)至11日(二)**

**抽籤日期：12月12日(三)**

**名額：30名(如反應熱烈，將進行抽籤)**

**\*未受惠過上年計劃者優先\***

**如有興趣歡迎致電 2542 7765 與蘇姑娘聯絡。**

# 12月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

<b>1</b>	<b>2</b> 10:00 - 蔡繼有學校探訪 2:00 - 中國傳統繪畫工作坊	<b>3</b> 11:30 - 富豪航天城酒店	<b>4</b> 10:00 - 12月例會 2:30 - 園藝治療小組
<b>8</b>	<b>9</b> 9:30 - 粵曲敬老演唱會 2:00 - 桌遊Bar-形色牌	<b>10</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 食物殘渣工作坊	<b>11</b> 9:30 - 園藝治療小組 2:00 - 體適能運動班
<b>15</b>	<b>16</b> 10:00 - 聖誕聯歡會 2:00 - 桌遊Bar-形色牌	<b>17</b> 10:00 - 創新科技導賞團 2:30 - 園藝治療小組	<b>18</b> 9:30 - 冬至探訪 10:30 - 耆趣國(券) 2:15 - 西區浸信會探訪
<b>22</b>	<b>23</b> 10:00 - 相約一刻在頤康之運動 2:00 - 沙畫香薰蠟燭杯工作坊	<b>24</b> 10:30 - 耆趣國 2:30 - 園藝治療小組	<b>25</b> <b>聖誕節</b>
<b>29</b>	<b>30</b> 10:30 - 桌遊Bar 2:00 - 花藝體驗班	<b>31</b> 10:30 - 老友樂園 2:30 - 園藝治療小組	.



## 星期四

## 星期五

## 星期六

<p><b>5</b></p> <p>10:00 - 蔡繼有學校探訪</p>	<p><b>6</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p><b>7</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>12</b></p> <p>10:00 - 相約一刻在頤康之義工培訓 10:00 - 健康講座長者常見的氣喘問題 2:30 - VR 體驗班</p>	<p><b>13</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 暖身拉毛筋 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p><b>14</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>19</b></p> <p>9:30 - 冬至探訪 10:00 - 健康講座 聽覺保健知多少 2:30 - 冬至探訪</p>	<p><b>20</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 暖身拉毛筋 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p><b>21</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p><b>26</b></p> <p>聖誕節翌日</p>	<p><b>27</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 暖身拉毛筋 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 創藝同行水墨畫班</p>	<p><b>28</b></p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>.</p>	<p>.</p>	<p>.</p>

# 免費活動

## VR虛擬實境體驗班

VR



日期：12月12日(四)

時間：下午2:30-3:30

集合時間及地點：下午1:35於本中心集合

地點：荔枝角長義街9號D2 Place ONE  
(乘坐旅遊巴士往返)

名額：10名

內容：透過VR虛擬實境，體驗刺激遊戲及  
增加身體協調性，提升參加者自信！

機構：VAR LIVE VR虛擬實境體驗 - 荔枝角

負責職員：黃欣儀姑娘

備註：適合可獨立步行、手部及視力能力良好之會員參加

## 創新科技導賞團

日期：12月17日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

內容：樂齡創科產品改善長者的日常生活，本中心亦購置了  
「衣、食、住、行、智」五個主題產品，今次由義工及  
職員逐一為大家介紹，一同了解樂齡科技，改善生活質  
素，達至居家安老。

負責職員：黃欣儀姑娘、陳敏熹姑娘及蘇鈺渝姑娘



## 桌遊Bar - 形色牌

日期：12月9及16日(一)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由義工教授熱門桌遊 - 形色牌。

義工：Sammy

負責職員：黃欣儀姑娘





# 免費活動

## 體適能運動班

日期：12月11日(三)  
時間：下午 2:00 - 4:00  
地點：本中心  
名額：25 名  
內容：教授體適能運動，並講解做運動的好處。  
導師：康文署體適能教練  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 小花籃花藝體驗班

日期：12月30日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
名額：10名  
內容：由專業導師教授插花技巧、擺設，齊來製作你喜愛的乾花小花籃！  
導師：花藝導師  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 沙畫香薰蠟燭工作坊

日期：12月23日(一)  
時間：下午 2:00 - 4:00  
地點：本中心  
名額：10名  
內容：由工作坊導師教授製作沙畫香薰蠟燭，齊來製作充滿藝術感的香薰蠟燭！  
導師：工作坊導師  
負責職員：蘇鈺渝姑娘



## 義工招募

冬至即將來臨，中心現正招募義工協助上門探訪獨居長者，共有三個時段，詳情如下：

**A** 12月18日(三)  
上午9:30-11:00

**B** 12月19日(四)  
上午9:30-11:00

**C** 12月19日(四)  
下午2:00-3:30

\*\*歡迎報名其中一個或多個時段\*\*

集合地點：本中心

內容：分組上門探訪及慰問 2至3 戶獨居長者，送上關懷及節日祝福，每戶探訪約15-30分鐘

負責職員：蘇鈺渝姑娘

適合健康狀況  
及活動能力  
良好的會員參加

## 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

### 骨質疏鬆症有什麼病徵？

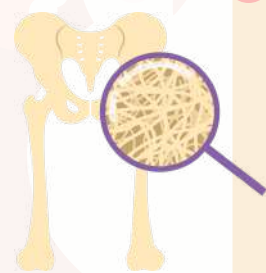
骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

如何得知自己患有骨質疏鬆症？

長者屬高危人士，可尋求醫生之專業意見，並接受檢查。

常見測量骨質密度的方法有：

- 雙能量X光吸收測量儀(DEXA)：用於診斷及監察治療的效果。
- 超聲波儀器(Quantitative Ultrasound QUS)：只可以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具。



### 骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都要注重適當飲食和運動。

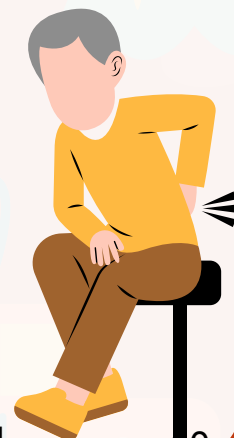
### 患上骨質疏鬆症應怎麼辦？

即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過上述的飲食和運動習慣，減慢骨質流失的速度。醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物，例如二磷酸類藥物、選擇性雌激素受體調節劑、降鈣素/降血鈣素、副甲狀腺素、鋁及維生素D、鈣質補充劑等。

此外，骨質疏鬆症患者在日常生活中要提高警覺，慎防跌倒，以減低骨折的機會。

### 結語

骨骼的新陳代謝是一個延續過程，骨質在35歲後會逐漸流失。因此，無論男女老幼，一生都應注意預防骨質疏鬆症。



# 長者支援服務系統

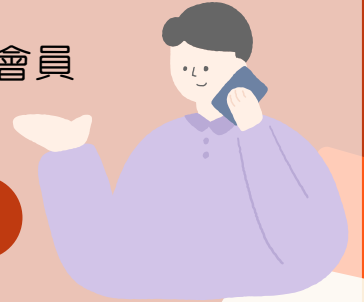
## 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1.增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2.協助中心推行活動及資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員



本中心錄音電話號碼: 3701 7930



### 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

### 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動

## 啟用Whatsapp電話廣播接收中心資訊



為更有效向會員發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

1 步驟一 將中心電話5574 2306加入至手機通訊錄或聯絡人

2 步驟二 以Whatsapp傳送「我想接收中心的廣播訊息」

3 步驟三 等待我們的回覆，收到確認訊息，即成功登記



廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼式資料俾第三方知道，大家可以安心使用。



5574 2306此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。



## 暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗



### 「服務質素標準」知多些

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。



### 中心開放時間

星期一至六

上午9時至  
下午6時

星期日及公眾假期

休息



### 中心網頁



大家可以使用  
QR CODE 進入  
本中心網頁

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員或主任提出。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765

傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch

@poleungkuk.org.hk

主任/督印人：葉佩珊

編輯組：黃欣儀、陳敏熹、蘇鈺滄

印刷數量：280份

出版日期：2024年12月